

**REWE
CENTER
DEIN MARKT**

**ALLE ARTIKEL
NUR IM REWE CENTER
ERHÄLTlich**



ideal zur Backzeit

**GEMEINSAM BACKEN
UND GENIEßEN!**

REWE Bio

Spanien:
Bio Zitronen
Sorte siehe Etikett, Kl. II,
(1 kg = 2.58)
500-g-Netz

Aktionspreis

1.29



Niederlande/
Spanien/
Belgien:
Gurken
Kl. I
Stück

Aktionspreis

0.39

Aus der Bedienungstheke



Schweine-Gulasch
aus der Schulter
1 kg

Aktionspreis

3.99



Kabeljaufilet
aus MSC zertifizierter
Fischerei
100 g

Aktionspreis

1.89



Landliebe Joghurt
versch. Sorten,
(1 kg = 1.76)
500-g-Glas
zzgl. 0.15 Pfand

31% gespart

0.88



Beck's Pils
(1 l = 1.00-1.26)
20 x 0,5 / 24 x
0,33-l-Fl.-Kasten
zzgl. 3.10/3.42 Pfand

37% gespart

10.00



Ramazotti Amaro
30% Vol.,
(1 l = 12.69)
0,7-l-Fl.

19% gespart

8.88

AUS EIGENER HERSTELLUNG:



Bayr. Kochsalami
100 g

Aktionspreis

0.55



Bayr. Weiße
im Ring
100 g

Aktionspreis

0.55



Bayr. Lyoner
100 g

Aktionspreis

0.55

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln. Namen und Anschrift der Partnermärkte finden Sie unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.

Mo bis Sa
von 7 bis 20 Uhr

85221 Dachau
Kopernikusstraße 2

82140 Olching-Geiselbullach
Hermann-Böcker-Str. 13

REWE.DE

Generation plus



Wenn der Sensor nachlässt

Weil der Körper im Alter weniger Durst meldet, trinken ältere Menschen oft viel zu wenig.

Foto: boristrost, CCO

Bewusst leben, Infarktisiko nachhaltig senken

Vom effektiven Retungssystem bis zur Herzkatheter-Therapie – die kardiologische Versorgung in Deutschland hat ein hohes Niveau. Nicht zuletzt deshalb ist laut dem Deutschen Herzbereich die Sterblichkeit bei akuten Herzinfarkten in den letzten zwei Jahrzehnten um 40 Prozent zurückgegangen. Trotzdem bleibt jeder Infarkt lebensbedrohlich, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiterhin die Todesursache Nummer eins. Vorbeugen kann jeder einzelne mit dem Vermindern von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen und Bewegungsmangel.

Doch gerade Hochrisikopatienten sind hier nicht immer konsequent. So ergab eine aktuelle Umfrage unter Menschen, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich haben, dass zwar 95 Prozent von ihnen Medikamente einnehmen und je rund 70 Prozent regelmäßig ihren Cholesterinwert und Blutdruck checken lassen. Bei den Lebensstiländerungen sieht es aber deutlich schlechter aus: So treibt nicht einmal jeder Zweite Sport, und nur gut jeder Dritte achtet auf eine cholesterinarme, ausgewogene Ernährung.

Hier wäre viel zu verbessern, denn Bewegung und Ernährung sind wichtig, wenn es darum geht, die Risikofaktoren Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte zu senken. Meist ist bei Letzteren zusätzlich auch eine Medikation erforderlich. Die Cholesterinwerte lassen sich etwa mit Statinen gut in den Griff kriegen.

Wer sein Herzinfarktisiko kennen und über Präventionsmaßnahmen informiert werden möchte, sollte sich beim Hausarzt durchchecken und beraten lassen.

djd

Nur gut versorgt

Mittagessen direkt nach Hause

PASING · Wenn es draußen kalt und unbehaglich wird und die Straßen glatt und verschneit sind, dann hat die ungemütliche Zeit des Jahres begonnen. Wer möchte bei einem solchen Winterwetter schon gerne raus vor die Tür gehen, um im Supermarkt für das Mittagessen einzukaufen?

Vor allem an den kalten Tagen ist ein warmes ausgewogenes Mittagessen besonders wichtig. Der Menüservice der Johanniter bietet daher einen besonderen Service. Täglich liefert der Menüservice eine leckere und warme Mahlzeit direkt nach Hause – auch bei Schnee und Eis.

Der Menüservice in und um München bietet Menüs, die speziell auf den Geschmack und den Bedarf älterer Menschen abgestimmt sind. Das Angebot bietet für jeden Geschmack und jede spezielle Ernährungsanforderung das richtige Menü: Von traditioneller Hausmannskost, regionalen Spezialitäten über Genießermenüs bis hin zu Diäten und Kostformen. Die Köche würzen mit traditionell zubereiteten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlten Kräutern und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer



Aus sechs verschiedenen Menüs kann täglich das Wunschmenü gewählt werden.

Foto: © Apetito

Vielfalt. Aus einem bebilderten Speiseplan mit täglich sechs verschiedenen Menüs von apetito können die Senioren ihr Wunschmenü auswählen. Um die Mittagszeit werden die Menüs nach Hause gebracht – bei Bedarf an 7 Tage die Woche. Für alle, die gerne zeitlich unabhängig essen möchten oder sich einen Vorrat zulegen wollen, bieten sich die tiefgekühlten Menüs an. Zur gewünschten Zeit kann das Essen durch Erhitzen in der Mikrowelle oder im Backofen zu Ende gekocht werden. Nähere Informationen zum Johanniter-Menüservice gibt es unter der Telefon-Nummer (089) 12177883.

Der Menüservice der Johanniter im Regionalverband München wird im Auftrag durch die apetito AG ausgeführt. red

Heiß geliebt! Der Johanniter-Menüservice.



Täglich heiß oder wöchentlich tiefkühlfrisch geliefert

Der Johanniter-Menüservice liefert leckere Gerichte direkt zu Ihnen nach Hause. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

Tel. 089 12177883

www.johanniter.de/menuservice
www.facebook.com/JUHBayern

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



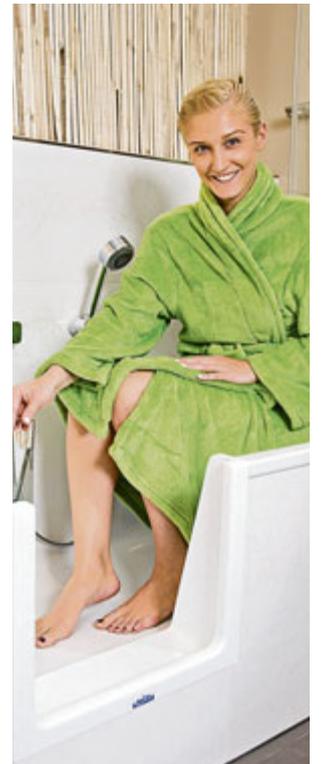
Barrierefreies Bad

Förderungsfähige Umbauten

MÜNCHEN · Auf nassen Bad-Fliesen kann man schnell ins Rutschen kommen. Auch der hohe Wannenrand wird zum unüberwindlichen Hindernis, wenn Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn nicht mehr mitspielen.

Hier setzt Badbarrierefrei an: Die Experten bieten mit dem praktischen Badewanneneinstieg und dem patentierten Umbau der alten Badewanne zur Dusche attraktive Lösungen an, die sich schnell und unkompliziert umsetzen lassen. So entsteht auf der gesamten Fläche eine geräumige Duschkabine, die viel Platz und Bewegungsfreiheit bietet. Schmutz und Staub halten sich beim Umbau in Grenzen und schon nach einem Tag ist das Bad wieder nutzbar. Wer auf ein Schaumbad nicht verzichten möchte, profitiert von der Badewannentür, die sich nachträglich einbauen und wasserdicht verschließen lässt.

Ist das Geld knapp, hilft die Pflegekasse: Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen werden mit bis zu 4.000 Euro gefördert. Das gilt auch 2017, wenn fünf Pflegegrade die bestehenden drei Pflegestufen ersetzen. Ausrechnen lässt sich der neue Pflegegrad auf www.muenchen.badbarrierefrei.de



Eine nachträglich eingebaute, wasserdichte Tür ermöglicht einen leichten Einstieg in die Badewanne.

Foto: BADbarrierefrei

frei.de unter Förderung. Weitere Infos finden sich auf www.muenchen.badbarrierefrei.de und telefonisch unter (089) 54031958. red

Hier ist das WALSER-SENIOREN-KONZEPT !!

Die eigene Immobilie lebenslang bewohnen und sorgenfrei leben – Ihr Weg zur finanz. Unabhängigkeit im Alter mit IMMOBILIE PLUS EURO – ein bewährtes Konzept der WALSER IMMOBILIENGRUPPE, speziell auf Senioren zugeschnitten, realisiert diese Möglichkeiten!

Wegen weiterer Einzelheiten rufen Sie uns einfach an oder senden uns eine E-Mail an: p.walser@walser-immobiliengruppe.de

WALSER IMMOBILIENGRUPPE · Tel. 0 89 / 6 09 20 12

Wanne raus - Dusche rein!



Jetzt 4.000 €
Zuschuss
sichern!

**UMBAU AN EINEM ARBEITSTAG:
Günstig, einfach, fachgerecht**

BAD
barrierefrei.de

Ausstellung in München, Hinterbärenbadstr. 80

Tel. 089-540 319 58 www.muenchen.badbarrierefrei.de

3 von 4 haben Hypertonie

Die flotten Siebziger sollten ein Auge auf ihren Blutdruck haben: Bei den meisten ist er zu hoch.



Für mehr als 34 Millionen Menschen

Der Bundesverband Initiative 50Plus ist die Lobby der Generation 50Plus in Deutschland.

Foto: rudolf_langer, CCO

Stress raus, Ruhe rein - mit Ausmalbüchern für Erwachsene

Ausmalen ist nur etwas für Kinder? Wer so denkt, hat einen Megatrend verpasst. Denn immer mehr Erwachsene entspannen inzwischen beim Ausmalen von Büchern, dabei kann man dem hektischen Alltag entfliehen und regelrecht meditieren.

»Adult Coloring« heißt das Hobby für Erwachsene – und das Ausmalen verspielter, detailverliebter Motive beruhigt tatsächlich ungemein. Der Winter und speziell die Weihnachtszeit bieten ohnehin die beste Gelegenheit, um in sich zu gehen und die Hektik des Jahres einmal abzuschütteln.

Eine Vielzahl an Ausmalbüchern für Erwachsene gibt es im gut sortierten Buchhandel. Oftmals liegt der Preis für einen Band unter 10 Euro. Auch im Internet ist das Angebot an Malbüchern groß.

VdK Bayern berät zu Barrierefreiheit

Sozialverband informiert auf der »Heim und Handwerk«

RIEM · Handwerk hat goldenen Boden. Davon können sich jährlich auf der Messe »Heim und Handwerk« in München zahlreiche Besucher ein Bild machen. Im Mittelpunkt steht das Wohnen zu Hause. Der Trend geht nicht nur zum schicken Design, sondern immer mehr zu einer komfortablen Wohnumgebung. Dabei spielt die Barrierefreiheit eine immer größere Rolle. Denn viele Menschen leben zwar seit vielen Jahren in ihrem lieb gewonnenen Zuhause, wissen aber nicht, ob sie bis ins hohe Alter so mobil sein werden, um dort bleiben zu können. Wer clever ist, gestaltet also rechtzeitig sein Heim um. Der Sozialverband VdK Bayern präsentiert sich

mit einem großen Infostand auf der beliebten Verbrauchermesse »Heim und Handwerk« vom 23. bis 27. November auf dem Münchner Messegelände. Dort können sich die Besucher über das vielfältige Angebot des größten Sozialverbands in Bayern und Deutschland informieren. Neben der Sozialrechtsberatung steht dieses Jahr das Thema barrierefreies Wohnen im Mittelpunkt. Die Besucher der »Heim und Handwerk« können sich bei Experten des Sozialverbands VdK gratis beraten lassen. VdK-Mitglieder erhalten vorab bei ihren Kreisgeschäftsstellen Gutscheine für kostenlose Online-Eintrittskarten. Der Sozialverband VdK Bayern bietet an

seinem Messestand in Halle A3 (Stand A3.360G) persönliche Beratungen zum barrierefreien Leben zu Hause an. VdK-Experten für Barrierefreiheit stehen für Fragen täglich von 10 bis 16 Uhr gerne zur Verfügung. Außerdem finden Vorträge statt mit dem Titel »So lange wie möglich zu Hause leben. Mit durchdachten Lösungen kein Problem« im Forum »Wohnen und Wohlfühlen« (Halle 3). Es referieren die VdK-Wohnraumberater Yvonne Knobloch und Felix Borowitz zu folgenden Terminen:

Mittwoch, 23.11., 10.45 Uhr
Freitag, 25.11., 10.45 Uhr
Samstag, 26.11., 16.45 Uhr
Sonntag, 27.11., 15.15 Uhr

red

Nicht jeder kann's

Eine kleine Typologie des Schenkens

Schenken kann zur Qual werden – und das nicht nur zur Weihnachtszeit. Mit der Herausforderung geht jeder anders um – zur Charakterisierung kann eine kleine Typologie des Schenkens beitragen.

»Schenker by nature«: Diesem Typus macht es viel Spaß und Freude zu schenken. Geschenke hat er eigentlich schon immer etliche Wochen vor dem Anlass. Dabei bereitet diesem Typus das Aussuchen des Geschenkes genau so viel Freude wie das Verpacken.

»In ist, was drin ist«: Dieser Typus macht gerne Geschenke. Sein Fokus liegt dabei aber in erster Linie auf dem Inhalt und weniger auf der Verpackung.

Die Verpackungskünstler: Ihnen bereitet es eine fast schon kindliche Freude, Geschenke zu verpacken. Da wird gereimt, geschnürt, geklebt, gemalt und dann kommt noch Glitzer und etwas selbst Gebackenes oben drauf.

Die Überforderten: Der Akt des Schenkens ist für diesen Typus ein einziger Ballast. Er fühlt sich von allem schlicht-



Ein Flaschenöffner als Geschenk? Warum nicht – wenn Objekt und Verpackung entsprechend phantasievoll sind.

Foto: djd/www.ideas-in-boxes.de

weg überfordert. Das größte Geschenk, das man ihm machen kann, ist der Beschluss, sich dieses Jahr mal nichts zu schenken.

Die Untalentierten: Dieser Typus sucht die Sachen aus, über die er sich freuen würde. Das führt dann oft dazu, dass die Geschenke beim Beschenken irgendwo im Kämmerchen verschwinden. Trotzdem: Er schenkt immer von Herzen. Nur leider immer auch aus seiner eigenen Geschmackswelt.

djd

Alles, was Recht ist.

Ob bei Rente, Behinderung oder Pflege – mit dem VdK bekommen Sie, was Ihnen zusteht.

Besuchen Sie uns auf der Heim und Handwerk
23.11. – 27.11.2016
Halle A3, Stand 360G

Beratung zum barrierefreien Leben und Wohnen am Stand täglich von 10 bis 16 Uhr

Jetzt Mitglied werden
www.vdk-bayern.de

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.



Heiliggeist-Bürgerspital-Stiftung
Ein echtes Zuhause!

Sie suchen eine Alternative zum teuren Pflegeheim in München, wollen aber nicht gleich auswandern?

Verkehrsgünstig an der A92 gelegen, innerhalb von 1,25 Stunden mit dem Zug von und nach München, ein Katzensprung zum Erholungsgebiet Bayerischer Wald: das ist Landau an der Isar.

Hier liegt auch unser liebevoll geführtes Seniorenheim. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und völlig unverbindlich: 09951/98960

www.seniorenheim-Landau-isar.de



Foto: Manuel Birgmann

SPD Oberschleißheim

Ernährungsmärchen – Dichtung oder Wahrheit?

Vortrag am 24.11. im Bürgerzentrum

Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern am Donnerstag, den 24. November 2016, 19.30 Uhr im Konferenzraum des Bürgerzentrums in Oberschleißheim.

Sie essen besonders viel Spinat zur Blutbildung, wärmen niemals Pilze auf, strafen Kartoffeln als Dickmacher, futtern Schokolade und Traubenzucker für die Nerven, halten dunkles Brot für Vollkornbrot, trinken kein Bier wegen der Bauchgefahr, verzichten auf Butter zugunsten des Cholesterins, kaufen grundsätzlich braune Eier? All diese Menschen glauben an Ernährungsmärchen. Lassen Sie sich überraschen, wie wenig Wahrheit oft darin steckt. (Text: Verbraucherzentrale Bayern, www.verbraucherzentrale-bayern.de/ernaehrungsmarchen---dichtung-oder-wahrheit-)

Die Veranstaltung ist öffentlich und richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger; der Eintritt ist frei.

Verbleibende Terminempfehlungen 2016, jeweils im Bürgerzentrum in Oberschleißheim:

23.11., 19.30 Uhr: Bürgerversammlung der Gemeinde

12.12., 18.30 Uhr: Xylophonia. Musizieren mit der AWO

22.12., 20.00 Uhr: Weihnachtsfeier mit Ehrungen

Andreas C. Hofmann

Ortsvorsitzender SPD Oberschleißheim

Pfarrei St. Korbinian-Lohhof

Einstimmung in die Adventszeit beim Lohhofer Adventssingen

Als Besinnung am Anfang der Advents- und Vorweihnachtszeit findet am Abend des ersten Adventssonntags, am 27. November 2016, um 19.00 Uhr das traditionelle Lohhofer Adventssingen in der Pfarrkirche St. Korbinian in Unterschleißheim (Ortsteil Lohhof) statt. In diesem Jahr werden die Marbacher Deandl, die Lohhofer Stubnmusi und ihr Zweigesang sowie eine Bläsergruppe der Stadtkapelle Unterschleißheim mitwirken. Zwischen den Liedern und Spielstücken wird Ulrich Hufnagl Texte lesen, die die Zuhörer ein wenig zum Nachdenken am Beginn dieser besonderen Zeit vor Weihnachten anregen sollen.

Ulrich Hufnagl

JugendKulturHaus Unterschleißheim

Angebote im Gleis 1

Programm vom 22. bis 25. November

Reguläre Öffnungszeiten Gleis 1 und Cafe ess eins:

Di, Fr, Sa: 14.00 – 22.00 Uhr

Mi, Do: 12.00 – 22.00 Uhr

So: 14.00 – 22.00 Uhr

Darüber hinaus je nach Veranstaltung länger.

Spezielle Angebote:

Mi., 23.11.2016, ab 18.30 Uhr: Hallensport in der FOS/BOS (Treffpunkt im Gleis 1): Halle 1 – „Fit durch den Winter“, Halle 2 – Fußball; ab 17.30 Uhr in der Family Sports-Bar: Rostow – FCB

Do., 24.11.2016, ab 20.00 Uhr: Isarmärchen

Fr., 25.11.2016, ab 14.00 Uhr: Pizza backen; ab 19.00 Uhr: Black Cloud Collective *Markus Baier*

Lesen Sie den Landkreis-Anzeiger vorab auf www.issuu.com/druckverlagzimmermann und www.icu-net.de

Angebote gültig von Montag, 21. 11. bis Mittwoch, 23. 11. 2016

V-MARKT

einfach besser e

V-Markt Newsletter: Anmeldung unter v-markt.de/newsletter



Münchens größte Verbr

Ab Montag erhalten Sie frische Blut- und Leberwürste

Frischer Schweine-Bauch ohne Bein, für einen feinen Krustenbraten oder zum Kesselfleisch, **Schweine-Bauch-scheiben** natur und gewürzt oder **Schweine-Bauch** mit Semmelknödel-Füllung
100 g

0,49



Rinder-Brustkern ohne Bein und **Rinder-Bein-scheiben** ideal zur Suppe
100 g

0,69



Honigschinken gegart, oder **Kümmelschinken** gekocht, saftig und zart, ca. 5% Fett
100 g

1,39*



Allgäuer Landleberwurst
100 g

0,79



Pfeffersäckchen hergestellt aus frischem Schweinefleisch, fein cremig, leicht geräucht
100 g

0,89



Lyoner in Stangen
100 g

0,59*



Frisch aus der Käsetheke: Bauer Butterkäse halbfester Schnittkäse, laktosefrei 45% Fett i. Tr.
100 g

0,59 Sie sparen -44%

0,55



Frisch aus dem Brothaus: Allgäuer Kruste
750 g

1,95



Blätterteig Himbeer/Vanillestange je Stück

0,55 Sie sparen -23%

0,65



Kitekat Katzennahrung nass, verschiedene Sorten, je 400-g-Dose 1 kg = 1.10

*** Nimm 3 – Zahl 2 ***

0,59 Sie sparen -25%

0,44



Wohn- und Schlafdecke Seidenfeeling

herrlich weiche Decke in Luxus Ausführung, XXL Größe, 220 x 240 cm



25,95

Filialen: V-Markt München • Balanstraße 50 • 81541 München-Ost • Tel. 0 89 / 4 13 09 50 • V-M